

صحتين وعافية

عصير الرمان لمكافحة

سرطان البروستاتا

أعلن باحثون أمريكيون أن عصير الرمان - الذي اشتهر بكونه مشروباً صحياً - له مفعول مضاد لسرطان البروستاتا حسب أبحاث معملية أجريت على الفئران .

وقال الباحثون في عدد هذا الأسبوع من دورية تصدرها الأكاديمية الوطنية للعلوم أن أورام البروستاتا لدى الفئران التي نقلت إليها أورام بروتستاتا سرطانية بشرية قد انكمشت بعد تناول عصير الرمان .

وأكد الباحثون أن هذا المشروب الأحمر الداكن غني بالمواد المضادة للاكسدة وهي مواد كيميائية تعطي الفواكه والخضروات ألوانها الداكنة وتؤدي دوراً مضاداً للعناصر الكيميائية التي تدمر الخلايا وهو ما يؤدي للإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى .

وقال أستاذ الأمراض الجلدية في كلية الطب بجامعة ويسكونسن الدكتور حسن مختار الذي قاد فريق البحث إن ذلك سيباً كافياً كي يجري الآن اختبار هذه الفاكهة على البشر لعلاج السرطان والوقاية منه ، ومعلوم أن سرطان البروستاتا هو ثاني أكبر قاتل للرجال بعد سرطان الرئة ، وتقول جمعية السرطان الأميركية من المتوقع أن يقتل هذا النوع من السرطان ٣٠ ألف شخص هذا العام .



وان تصوموا خير لكم

فإن الصوم يقضي على الطعام الزائد في الجسم ويمكن من تجديد مخزون الكليوجين في الكبد ومن تقليل فضلات التحولات في خلايا الجسم ، فنقص تراكم الدهون حول الأوعية مما يسهل حركة الدورة الدموية ويزيد الجسم سلامة وحيوية .

ويمكن الصيام من مقاومة العديد من الأمراض :

والصوم ترافقه مجموعة من التغيرات تعود على الإنسان بالنفع لا محالة ، لأنه لا يعقل أن يشرع الله تعالى شيئاً دون أن يكون فيه مصلحة للعباد ، وقد أثبتت مجموعة من الدراسات منافع للصوم في الوقاية من عدة أمراض أو في تأثيره على حالة بعض المرضى ، وقد يصل ذلك إلى أمرهم بعدم الصوم من طرف الطبيب المسلم الثقة ، وأشارت صحيفة الأخبار المصرية أنه قد أثبتت دراسات أجنبية أجريت على مجموعة من الضامنين أن كفاءة الأداء العضلي لهم تحسنت بنسبة ٢٠ ٪ والام الساقين بنسبة ١١ ٪ وسرعة دقات القلب بنسبة ٢٠ ٪ ، وعن هذه النتائج يقول د . سعيد شلبي أستاذ الجهاز الهضمي بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة ، خلال الصيام يتوجه جزء من الدم إلى العضلات والمخ بدلاً من تركيزه على المعدة لهضم الطعام في الأيام العادية ، فيؤدي ذلك إلى مزيد من النشاط والحيوية وتنظيم الدورة الدموية .

أخبار الصحة والطب في اليمن

الأخوة المهتمون والمعنون بالأمر في شؤون الصحة والطب ظلت عنايتكم إلى أن صفحة طب وصحة ستكون مستعدة لاستقبال الأخبار والناشط والفعاليات المتعلقة بالصحة والطب ابتداء من العدد القادم ونرجو فقط الاختصار الشديد عند إرسال أي خبر حتى يجسد طريقته للنشر .!

وصول معدات صحية للقبطة

- أوضح الأخ علي حازم مدير مكتب الصحة في مديرية القبطة محافظة لحج (المستقلة) أنه تم وصول المعدات التابعة للوحدات الصحية في مناطق ثباب والجوازعة وتم ترحيلها إلى الوحدات الصحية المذكورة بعد استلامها من مكتب الصحة بالمحافظة
- وأضاف أنه تم إنزال فريق رش لمكافحة البعوض الناقل للملاريا وحمى الضنك في كل من كرش والشريجة والهجر وكذا إنزال حملة (نشاط خارج الجدران) للتطعيمات الروتينية للمستوى الثالث للمناطق البعيدة في المديرية .

القهوة مفيدة أكثر من الفاكهة والخضروات !

وكالات : أكد بحث لعلماء أمريكيين أن القهوة ربما تساهم بشكل أكبر بمضادات الأكسدة المفيدة في وجبتك أكثر من الفاكهة والخضروات .

وثبت أن القهوة أكبر مصدر لمضادات الأكسدة طبقاً للتناول ومستوى الاستهلاك ويأتي بعدها الشاي السادة والموز والبقول الجافة والذرة . وقال رئيس فريق البحث جو فينسون من جامعة سكرانتون بولاية بنسلفانيا إن الأمريكيين يحصلون على أكبر قدر من مضادات الأكسدة من القهوة أكثر من أي مصدر غذائي آخر ولا يقترب منها أي شيء آخر . ويبدو أن القهوة المحتوية على كافيين أو منزوعة الكافيين كلاهما تقدمان نفس المستوى من مضادات الأكسدة ، ولأن القهوة ذات فائدة فإنه في بريطانيا يشرب الناس حوالي ٧٠ مليون فنجان قهوة كل يوم ، ويشرب أكثر من نصف الشعب الأمريكي القهوة بشكل يومي ، ولدنيا في اليمن فإن أغلب سكان الأرياف والمناطق الباردة يشربونها دائماً!!! وتتساعد مضادات الأكسدة الجسم على التخلص من المواد الضارة والذرات المدمرة للخلايا والحامض النووي ، وهي مرتبطة بعدد من الفوائد الصحية وتشمل الحماية من أمراض القلب والسرطان .



نصائح للمصابين بحب الشباب

وكالات : نصحت الرابطة الألمانية للصدادة الذين يعانون من حب الشباب بتنظيف الجلد بمختلف كحولي باستخدام الصوف القطني ، وتنصح أيضاً بتقشير الجلد مرة في الأسبوع لإزالة آثار البثور وتقليل الفرصة أمام تكون الرؤوس السوداء .

إلا أن الرابطة تقول أن المصابين بحب الشباب يجب أن يتوخوا الحرص عند استخدام منتجات تحتوي على مادة بنزول بيروكسيد ، فهذه المادة الكيميائية مضادة للبكتيريا وتسبب تقشر الجلد ولكنها يمكن أن تحدث مشاكل لأصحاب البشرة الحساسة .

كما أن مادة بنزول بيروكسيد لها تأثير يؤدي لتبييض البشرة وعلى المصابين بحب الشباب ارتداء قميص أبيض ووضع غطاء أبيض على وسائدهم عند استخدامها على الجلد قبل النوم .

وتقول الرابطة إنه ليست هناك وجبة يوصي بها لمكافحة حب الشباب ، فالوجبات منخفضة الدهون لا تقلل إنتاج دهون الغدد ، ولكن إذا لاحظ المصاب حب الشباب زيادة في البثور بعد أكل منتج غذائي معين فإن عليه تجنبه مستقبلاً .



الحلبة وفوائدها (استشفوا بالحلبة)

والرغبة الجنسية وأفضل طريقة لذلك هو نقع ملعقتين كبيرتين من بذور الحلبة في كوب من الماء الساخن لدرجة الغليان لمدة خمس دقائق ويضاف إلى ذلك السكر ويشرب على هيئة القهوة ...!!

وتخفف التراجل سرايد ، واكتشف باحثون بلجيكيون بأن الحلبة فيها مادة (الديوسجينين) وهي مادة تشبه هرمون (الاستروجين) الذي يفرزه المبيض عند النساء ، وهو هرمون التكاثر ومفيد لإثارة

قال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها لأشربوها بوزنها ذهباً إنها تنقي الجسم من الأخطار والسموم وتحمي الشرايين من التصلب وتمنع الجلطات ، وتسعف المرأة في حالات كثيرة وتستعمل بدلاً من زيت كبد الحوت وهي عشب الصبايا الأخضر وسلطانة الأدوية .

الحلبة في الطب النبوي : يقول ابن القيم الجوزية رحمه الله : يذكر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة فقال : ادعوا لي طبيباً ، فدعي الحارث بن كلة ، فنظر إليه فقال : ليس عليه باس ، فاتخذوا له فريضة وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان فحساها ، ففعل ذلك فبرئ .

الحلبة في الطب القديم : اتفق الأطباء منذ القديم بأنها غذاء ودواء ، ومنافعها كثيرة جداً ، وقد تشابهت أقوالهم في ذكر التداوي بها ، وسنأتي على ذكر بعضها في أعدادنا القادمة بإذن الله .

الحلبة في الطب الحديث : أثبت طب الأعشاب الحديث صحة معظم الفوائد العلاجية للحلبة التي ذكرها الأطباء القدامى ، ويقول الدكتور صبري القباني في كتابه (الغذاء لا الدواء) : الحلبة غنية بالبروتين والنشا والفوسفور ، ولذا فهي من هذه الناحية تماثل زيت كبد الحوت ، وتستعمل في كثير من الحالات التي يستعمل فيها ذلك الزيت .

وقد قامت بعض المعامل الفرنسية باستخراج خلاصة الحلبة وجعلتها شراباً لا رائحة له يسمى (بيوتريكون) ويوصف هذا الشراب للنحيلين بقصد زيادة أوزانهم وفتح شهيتهم إلى تناول الطعام ، وأثبت معهد (باستير) في باريس بفرنسا أن الحلبة تستحلل الأنسولين وتنشط خلايا (بيتا) بالبنكرياس ، وأثبتت دراسات معاصرة أن الحلبة تخفف الكوليسترول وتحمي الشرايين من التصلب وتمنع الجلطات ،

الجوز - زعيم من السرطان

وكالات : ينصح خبراء التغذية بتزيين السلطات والصلصات وأطباق الأرز وغيرها بمكسرات الجوز ، بعد أن تبين أنها تحتوي على كميات معقولة من صبغة (الميلاتونين) الطبيعية التي تحمي خلايا الجسم من التلف التأكسدي .

وأوضح الباحثون في مركز العلوم الصحية بجامعة تكساس الأمريكية ، أن صبغة (الميلاتونين) التي تمنح حبات الجوز لونها البني المميز ، عبارة عن هرمون طبيعي يتواجد في جلد الإنسان وشعره ، وتناولها مع الطعام يزيد امتصاصها ويحسن فعالية الخلايا في مقاومة التور التأكسدي الناتج عن الجزيئات السامة المعروفة باسم (الشوارد الحرة) ، موضحين أن مادة الميلاتونين تعمل كعامل خلوي يجمع هذه الشوارد ويتخلص منها قبل أن تسبب أي أذى .

وأوضح هؤلاء في مجلة (التغذية المتخصصة) ، أن الجوز يحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية (أوميغا ٣) التي ثبتت فائدتها لصحة القلب وفعاليتها في منع نمو أنواع معينة من الأورام السرطانية ، مشيرين إلى أن الميلاتونين يلعب دوراً مهماً أيضاً في إعاقة نمو السرطان ، لذا فإن هذه المركبات تكمل بعضها بعضاً وتزيد التأثيرات الصحية الإيجابية لهذه التمار .

أسماك التونة خطر على الحوامل والمرضعات

حذر مركز أبحاث الماني السيدات الحوامل والمرضعات من تناول سمك التونة وسمك الزبيدي خلال فترة الحمل أو خلال فترة الإرضاع . وقالت الطبيبة هيلد يغراند برزيريميل من المعهد الفيدرالي الألماني لتقييم الخطورة (فيربا) إن هذين النوعين من الأسماك يحتويان على سم ميثيل الزئبق الذي يمكن أن يضر بالأجنة والأطفال . غير أن المنظمة لم توص الأمهات بوقف إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية خلال تناولهن للتونة والزبيدي وهذا يدل على أهمية الرضاعة الطبيعية ولكن الدراسة قالت أن المواد الملوثة يمكن أن تستمر في الوصول إلى الجنين أو الطفل الرضيع مثل سم ميثيل الزئبق الموجود في هذين النوعين من الأسماك . ولذلك من المنطقي عدم أكل أسماك التونة والزبيدي واستبدالها من قائمة الأغذية على الأقل أو تقليلها بشدة أثناء الحمل أو خلال فترة الإرضاع .